

Date: /		BW: kg		%FAT				
WEIGHT TRAINING Program 例		B	S	G				
No	Exercise	Rule	1 set	2 set	3 set	4 set	5 set	6 set
<input checked="" type="checkbox"/>	LUNGE ROTATION R/L12REPS / BW SQUAT 20RPS							
<input checked="" type="checkbox"/>	TREADMILL STEP × 2set	8min%	JOG 60"	SIDE STEP (R)30"	SIDESTEP(L)30"	JOG 60#	CARIOCA STEP (R) 30"	CARIOCA STEP (L)30"
	BIKE UP	8min	60rpm 2set	70rpm 2set	80rpm 2set	90rpm 2set		
<input checked="" type="checkbox"/>	HIP UP CORE		30	30	腹筋に力を入れながら		set3:8reps=110×6reps	
<input checked="" type="checkbox"/>	HIPLIFT		12//12	12//12	殿筋を絞めながら		set3:6reps=100×6-8reps	
<input checked="" type="checkbox"/>	SQUAT		10 80k	8 95	6-8 110	6-8	6 95k	
<input checked="" type="checkbox"/>	LEG EXT		12 ↓ 22.5k	10 ↓ 25k	8-10 ↓ 27.5k			
<input checked="" type="checkbox"/>	LEG CURL		12 ↓ 20k	10 ↓ 22.5k	8-10 ↓ 25k			
							super set	
<input checked="" type="checkbox"/>	HIP UP SIDE CORE		12//12	12//12	身体をまっすぐに		前回5repsだったので6以上目指してください	
<input checked="" type="checkbox"/>	HIP LIFT		12//12	12//12	殿筋を絞めながら		set3:8reps=85k×6reps	
<input checked="" type="checkbox"/>	BENCH PRESS		12 65k	10 75k	6-8 85k	6-8	8 75k	
<input checked="" type="checkbox"/>	ROWING		10 35k	10 40k	10 45k		set3:6reps=80×6-8reps	
<input checked="" type="checkbox"/>	MIL.PRESS	DB	12 24	12 24	12 24			
<input checked="" type="checkbox"/>	FRENCH PRESS	E-Z	12 30	12 30	12 25			動画送ってください
<input checked="" type="checkbox"/>	ARM CURL	DB/E-Z	12 24	12 24	12 22			
<input checked="" type="checkbox"/>	PRESS DOWN	MACHINE	12 30	12 30	12 30			
	EXERCISE							
	DB WHEEL ROWING							
	F-UP/F-DOWN				次回説明動画送ります。			
	BOSU QUICK STEP							
	TUBE EXERCISE							
<Note>								
次回予定> / ( ) 時間								